TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI

Codice : GRLDTOORXTRX55S
Revisione : 00
Edizione : 12/12

Istruzioni originali in lingua italiana.
Leggere il manuale con la massima attenzione e tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto.

INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0 AVVERTENZE DI SICUREZZA

COMPORTAMENTI AMMESSI

- Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questa guida e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.
- Usare l'attrezzo solamente all'interno di ambienti domestici. Le modalità e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutti i componenti della famiglia o agli amici ai quali viene permesso di usare questo attrezzo.
- Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.
- Assicurarsi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. Il manuale d'istruzioni deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.
- Assicurarsi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.
- Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti. Utilizzare comunque scarpe da ginnastica adatte per la corsa. Evitare di indossare indumenti che impediscano la traspirazione o scarpe con suola in cuoio o altro materiale rigido.
- Mantenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento (quali nastro e rullo posteriore), quando l'attrezzo è in funzione.
- Quando, durante la corsa, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.
- Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria dei montanti e del corrimano, nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.

COMPORTAMENTI NON AMMESSI

- NON installare l'attrezzo all'interno di centri fitness o in ambienti adibiti al commercio o al noleggio, questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo in attività professionale o per scopi riabilitativi.
- NON collegare l'attrezzo alla rete elettrica prima di avere completato tutte le procedure di montaggio.
- NON appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.
- NON rovinare il pannello e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.
- NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.
- NON spostare l'apparecchio con la spina di alimentazione inserita.
- NON tirare il cavo di alimentazione per staccare la spina dalla presa di corrente.
- NON collocare l'attrezzo all'esterno dell'abitazione, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc).
- NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola rimuovere la chiave di sicurezza dalla console dopo ogni utilizzo.
- NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o con il cavo di alimentazione rovinato. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.
- NON usare l'attrezzo per lunghi periodi come simulatore di camminata (pedometro a bassa velocità - 3 km/h), pericolo di surriscaldamento e rottura del motore.
- NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.

1.1 USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI

Il prodotto descritto in questo manuale è progettato e certificato per un utilizzo privato all'interno di un ambiente domestico ed è un attrezzo per uso sportivo che consente di simulare il movimento della corsa a piedi su strada con il vantaggio però di disporre di un piano di corsa che riduce i traumi da impatto con il suolo agli arti inferiori, tipici della pratica della corsa.
Questo simulatore di corsa permette di fare attività sportiva senza spostarsi da casa, in questo modo potrete praticare sport anche quando le condizioni meteorologiche non lo consentono, oppure più semplicemente quando non avete voglia e tempo di uscire di casa per andare a correre o recarvi in un centro fitness.
E' indispensabile seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute in questa guida per poter essere sicuri di allenarsi in sicurezza, sforzi intensi e prolungati richiedono una buona condizione fisica e per questo motivo occorre valutare le controindicazioni d'uso elencate di seguito.

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

- **utilizzatore di età inferiore a 16 anni;**
- **utilizzatore di peso superiore al limite indicato nella targa e nei dati tecnici;**
- **utilizzatore in stato di gravidanza;**
- **utilizzatore con diabete;**
- **utilizzatore con patologie legate a cuore, ai polmoni, o ai reni.**

La garanzia sul prodotto e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:

- **uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale d'istruzioni;**
- **mancato rispetto degli intervalli e delle modalità della manutenzione;**
- **manomissione del prodotto**
- **impiego di ricambi non originali;**
- **inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale d'istruzioni.**

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto del tappeto simulatore di corsa.
L'utilizzatore del prodotto e gli eventuali altri amici e componenti della famiglia che ne faranno uso, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questa guida per poter così eseguire una installazione sicura e un impiego corretto.

Osservare le indicazioni contenute nella guida garantisce la massima sicurezza personale ed una maggiore durata del prodotto stesso.
Le avvertenze di sicurezza e le parti di testo rilevanti sono state evidenziate in neretto e sono precedute da simboli qui di seguito illustrati e definiti.

Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano PERICOLO, prestate la massima attenzione per evitare lesioni personali.

Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano CAUTELA, prestate la massima attenzione per evitare danni al prodotto

NOTA:
I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.
Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta di aspetti estetici e che la sicurezza e le informazioni sulla stessa restano comunque garantite.
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

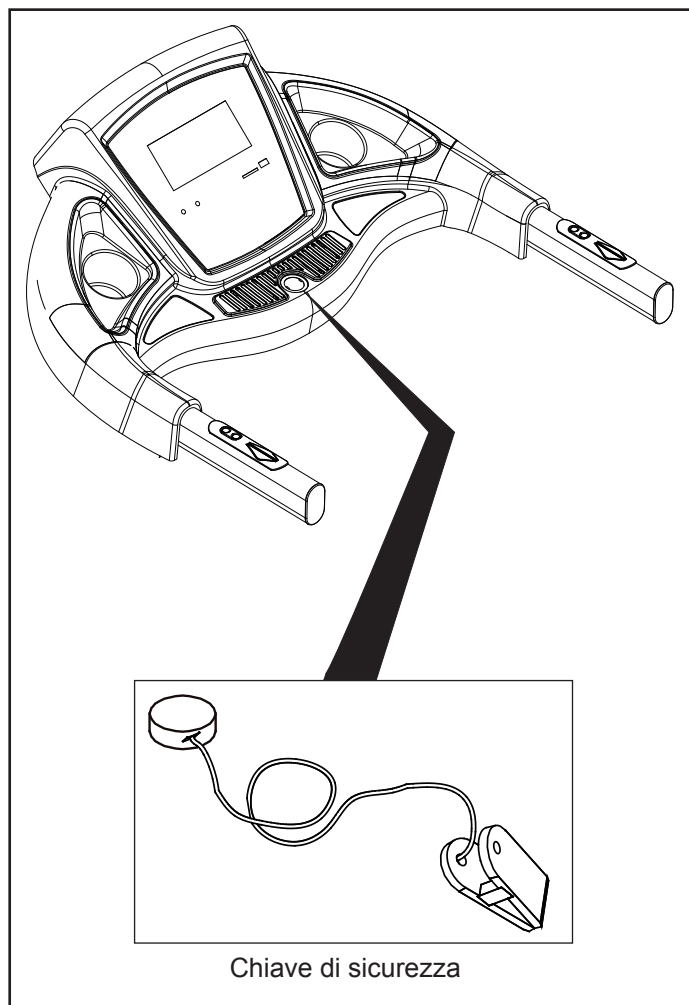
1.2 DISPOSITIVI DI SICUREZZA

- **Prima di cominciare un allenamento posizionare la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla console e allacciare l'apposita clip a molla ai propri indumenti.**

- **Dopo ogni utilizzo del tappeto staccare la chiave di sicurezza dalla console. Togliere la chiave di sicurezza dalla sua sede è importante per evitare azionamenti improvvisi da parte di amici o bambini.**

Collegare la chiave di sicurezza sulla console per poter azionare l'attrezzo e cominciare un esercizio.

Staccare la chiave di sicurezza dalla console per fermare immediatamente l'esercizio e azzerare tutti i dati in memoria.

- **Per i modelli dotati di inclinazione elettrica del piano di corsa, quando viene staccata la chiave di sicurezza, il nastro si ferma e il piano di corsa rimane sul livello di inclinazione al quale si stava svolgendo l'esercizio. Quando viene riposizionata la chiave di sicurezza il piano di corsa tornerà automaticamente a livello zero.**

Chiave di sicurezza

1.3 TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO

1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta i dati tecnici, e il numero di serie.

2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale d'istruzioni prima dell'impiego.

3) Simboli di indicazione di conformità del prodotto alle direttive comunitarie che riguardano il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche.

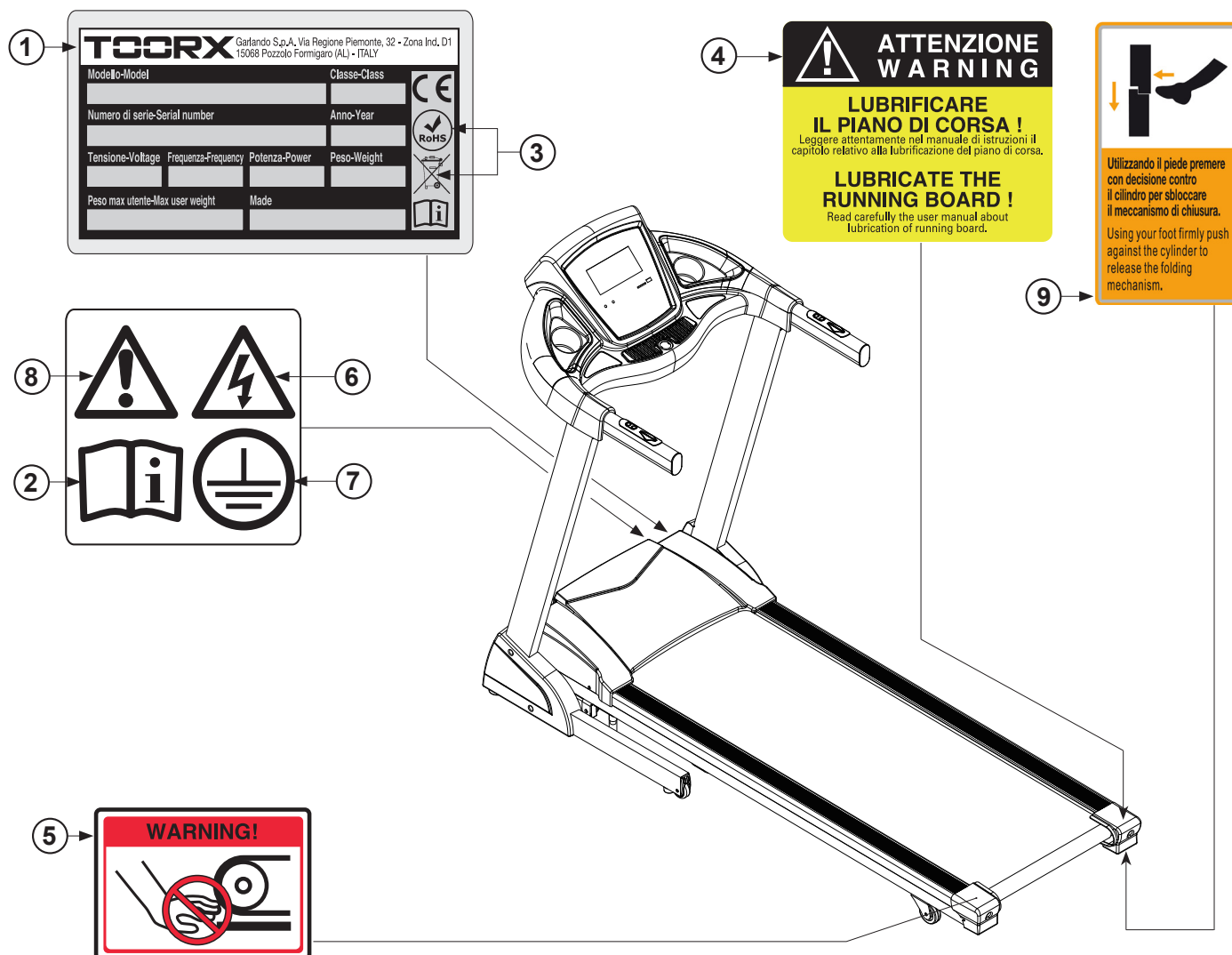
4) Segnale di avviso: richiamo alla necessità di lubrificare periodicamente il piano di corsa secondo gli intervalli e le modalità indicate sul manuale d'istruzioni.

5) Segnale di sicurezza: indica il pericolo di intrappolamento e schiacciamento delle dita tra il rullo posteriore e il piano di corsa quando il nastro è in funzione.

6) Segnale di sicurezza: pericolo di scossa elettrica.
È vietato smontare il prodotto o accedere all'interno del vano motore.

7) Segnale di sicurezza: obbligo di collegare il prodotto ad una presa elettrica dotata di "messa a terra".
Per garantire l'impiego in sicurezza del prodotto è necessario verificare la qualità del collegamento di terra dell'impianto al quale viene collegata la presa di rete.

8) Segnale di avviso: indica la presenza di pericoli insiti nel prodotto. È obbligatoria la lettura delle istruzioni per l'uso prima di compiere qualsiasi operazione di montaggio o qualsiasi intervento di manutenzione del prodotto.

9) Segnale di avviso: quando il tappeto si trova in posizione verticale, è visibile la targhetta adesiva che fornisce istruzioni per lo sblocco del gancio di sicurezza.

1.4 CARATTERISTICHE TECNICHE

VELOCITÀ NASTRO	0,8 km/ora (min.) ÷ 18 km/ora (max)
INCLINAZIONE PIANO	12 livelli a regolazione elettrica
SUPERFICIE NASTRO DI CORSA	445 x 1350 mm
SPESSORE NASTRO DI CORSA	1,6 mm
INGOMBRO APERTO (LXPXH)	1747 x 760 x 1360 mm
INGOMBRO CHIUSO (LXPXH)	930 x 760 x 1570 mm
DIMENSIONE IMBALLO (LXPXH)	1850 x 800 x 300 mm
POTENZA MOTORE	2,5 HP (continui) - 3,75 HP (valore di picco)
PESO NETTO	68 kg
PESO LORDO	76 kg
PESO MASSIMO UTENTE	120 kg
TENSIONE DI RETE	230 V AC
FREQUENZA DI RETE	50/60 Hz
POTENZA MAX	1200 W
RILEVAZIONE CARDIACA	Sensori rilevazione pulsazioni cardiache e ricevitore HR (*)
CONFORMITA’	Norme : EN 957-1/6 (classe HC)
	Direttive : 2001/95/CE - 2006/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE

(*) il ricevitore HR wireless è compatibile con fascia toracica non codificata marca Polar®, non fornita.

2.0 LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

- L'ambiente idoneo per l'installazione e la conservazione del prodotto deve essere:
  - un ambiente domestico,
  - coperto e sufficientemente ampio,
  - dotato di una presa elettrica adatta,
  - dotato di illuminazione artificiale e naturale adatta,
  - dotato di una o più finestre di aerazione,
  - con temperatura operativa tra 5°C e 32°C,
  - con umidità relativa percentuale tra 20% e 90%.

La macchina NON deve essere installata all'aperto o in in locali umidi o esposti ad atmosfera salina.

CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:

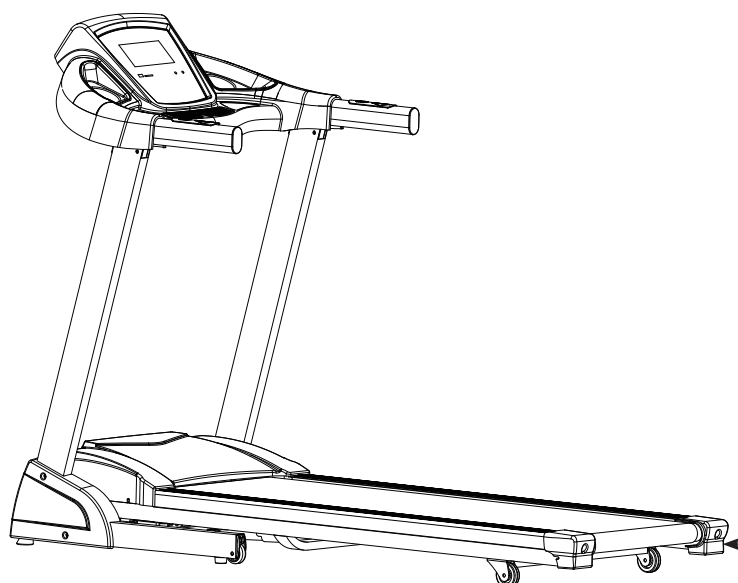
- Il suolo idoneo per la collocazione del prodotto deve essere:
  - con pavimentazione perfettamente in piano,
  - con solaio di portata adeguata al peso del prodotto.

La pavimentazione realizzata in materiali di pregio (ad esempio: moquettes o parquet) DEVE essere protetta con una lastra di gomma o dei ritagli di feltro nelle zone d'appoggio.

REQUISITI DEL LOCALE D' INSTALLAZIONE:

- Il locale prescelto per l'installazione NON deve contenere :
  - fonti di disturbo e interferenza elettromagnetica quali: televisori, motori elettrici, antenne, linee di alta tensione, trasmettitori in radiofrequenza, reti Wi-Fi, ecc...;
  - fonti di calore (ad esempio vicino ad un termosifone o nei pressi di una finestra).

REQUISITI DI SICUREZZA:

- È OBBLIGATORIO lasciare uno spazio di sicurezza libero di almeno 2 metri tra la parte posteriore del tappeto e la parete.
  NON devono essere collocati oggetti di alcun genere all'interno dello spazio libero di sicurezza dietro al tappeto.

2.1 DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA

L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura.
Per sollevare e spostare la scatola è necessario chiedere aiuto ad un'altra persona quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone.
Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.

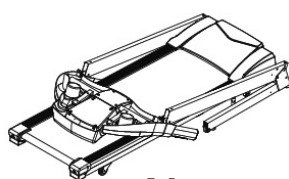
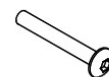
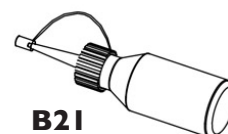
Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale ed eventualmente di mantenerlo; questo nell'eventualità che il prodotto presenti dei difetti e sia necessario la riparazione in garanzia.

L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili. Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.

Identificazione elementi di montaggio :

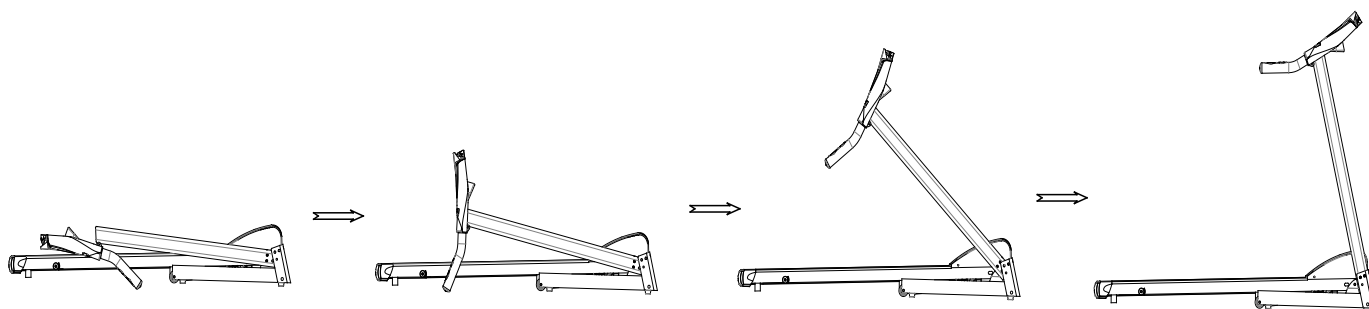
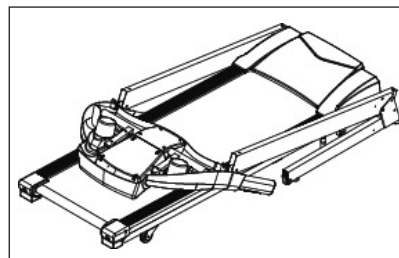
A1	Corpo telaio	(1 pz.)
B24	Mascherina montante sinistro	(1 pz.)
B25	Mascherina montante destro	(1 pz.)
C14	Safety key (chiave di sicurezza)	(1 pz.)
C27	Cavo per ingresso audio	(1 pz.)
D16	Vite [M8x15]	(4 pz.)
D17	Rondella zigrinata M8	(8 pz.)
D27	Vite autofilettante [ST4,2x19 mm]	(4 pz.)
D2	Vite [M8x40]	(4 pz.)
D28	Chiave multipla + giravite	(1 pz.)
D23	Chiave esagonale	(1 pz.)
B21	Pipetta di lubrificante al silicone	(1 pz.)
•	Manuale d'istruzioni	(1 pz.)

Durante le operazioni riferirsi alle illustrazioni con le fasi di montaggio ed eventualmente servirsi anche del disegno in esploso nel catalogo ricambi.
Il Catalogo Ricambi completo di lista delle parti che si trova in fondo al manuale d'istruzioni è un ulteriore aiuto nell'identificazione dei componenti di piccole dimensioni.

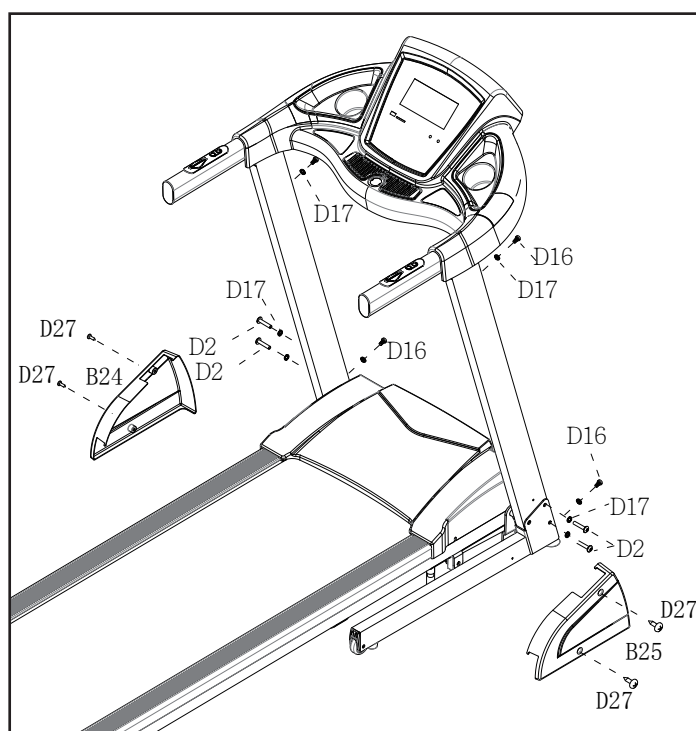
Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti illustrate.

2.2 ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

Il sollevamento del piano di corsa deve essere eseguito da almeno due persone.

- Dopo avere aperto l'imballo originale del prodotto, con l'aiuto di un'altra persona, sollevare il piano di corsa assemblato e posizionarlo sul pavimento (come mostrato in figura) nel luogo scelto per l'installazione del prodotto. Togliere tutto il materiale contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per essere montato. Il prodotto si trova in avanzato di montaggio e le operazioni di completamento sono assai ridotte.

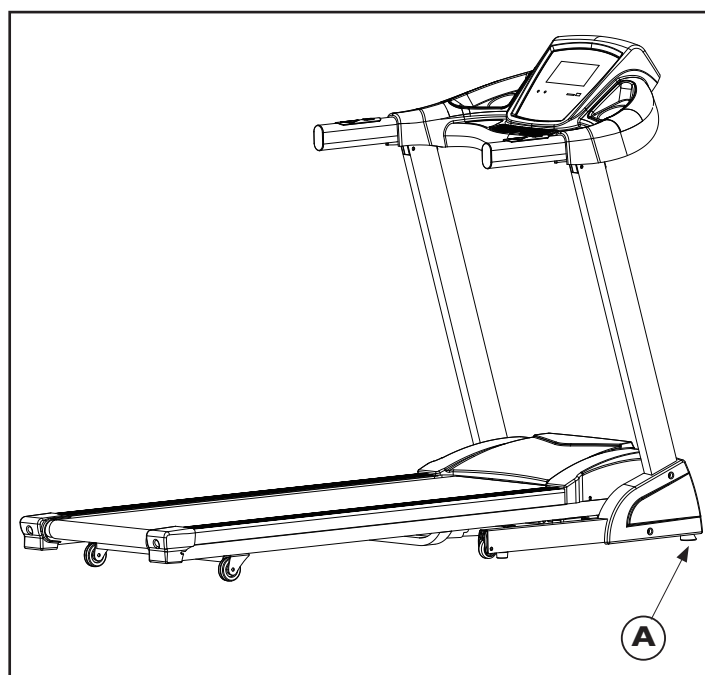
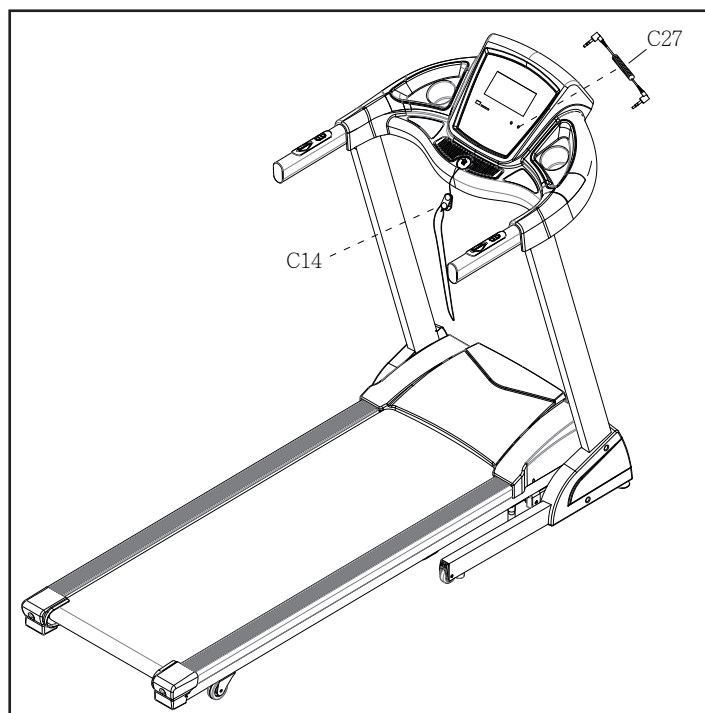
- Sollevare la console e i montanti laterali ruotando i corrimano sull'asse, come illustrato.

- Fissare la parte inferiore del montante di destra al telaio serrando lateralmente due viti **D2** (M8x40 mm) e frontalmente una vite **D16** (M8x15 mm), tutte corredate di rondelle zigrinate **D17**, utilizzando la chiave esagonale in dotazione.
  Ripetere l'operazione di fissaggio al montante di sinistra.

- Fissare i corrimano alla parte superiore dei montanti laterali serrando due viti **D16** (M8x15 mm) completi di rondelle zigrinate **D17**, utilizzando la chiave esagonale in dotazione.

- Fissare la mascherina copri-montante destra **B25** e sinistra **B24** agli angoli anteriori del telaio serrando ciascuna con due viti **D27** (ST4,2x19 mm).

- Prima dell'impiego collegare sulla plancia la chiave di sicurezza **C14** ed eventualmente il jack del cablaggio di collegamento **C27** di dispositivi riproduttori musicali.

- Ora l'attrezzo è assemblato, prima dell'impiego accertarsi di aver serrato adeguatamente tutte le viti impiegate nel processo di montaggio e leggere le restanti parti del manuale per le informazioni sull'uso in sicurezza.

Per evitare che il nastro perda la centratura o che il piano possa flettere creando problemi di stabilità durante l'uso, è necessario controllare il corretto livellamento del telaio dell'attrezzo.

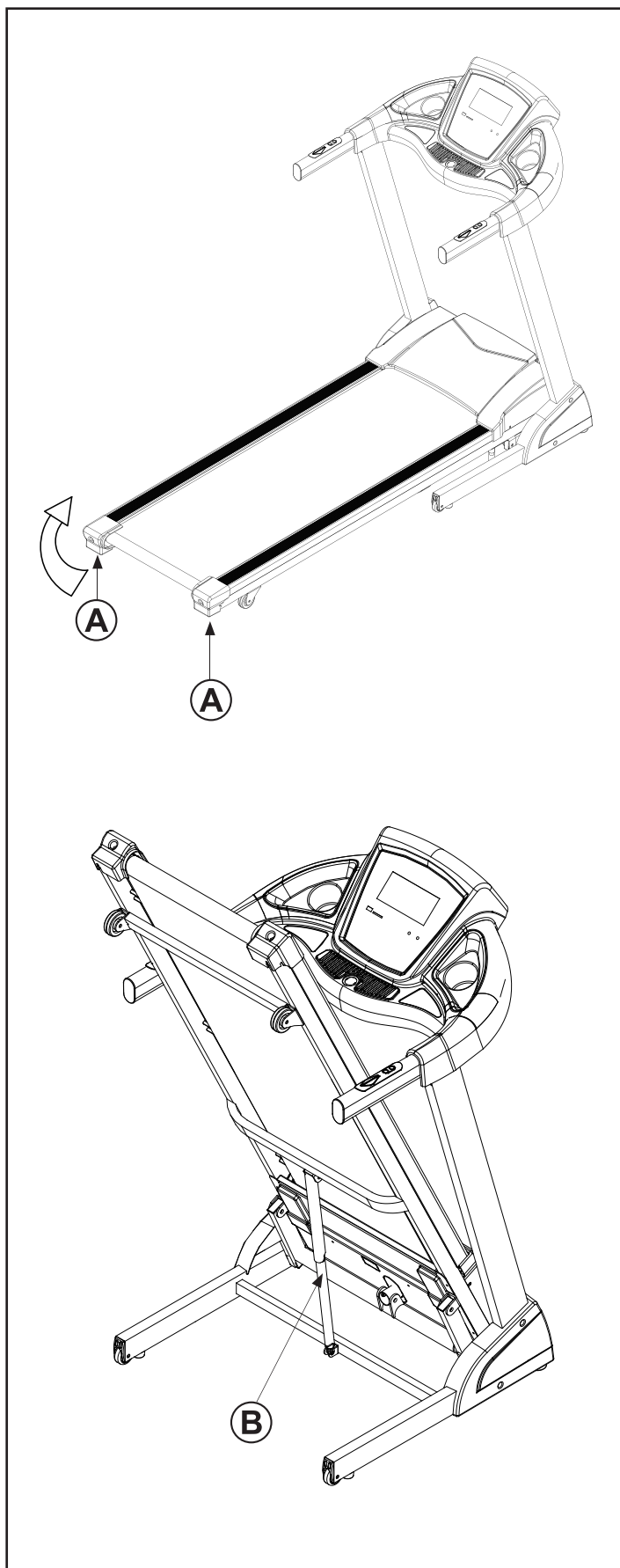
- Il tappeto è dotato, nella parte posteriore di due piedini di livellamento **A** necessari per compensare eventuali dislivelli del pavimento. Dopo aver piazzato l'attrezzo nel luogo desiderato, prima di collegare la spina ed impiegarlo, controllare il buon contatto a terra del piano, facendo una prova con inclinazione minima ed una con inclinazione massima del piano di corsa.

2.3 PIANO DI CORSA IN POSIZIONE VERTICALE

Il tappeto può essere portato in posizione verticale per occupare meno spazio quando non viene utilizzato, per effettuare tale operazione attenersi alle seguenti operazioni.

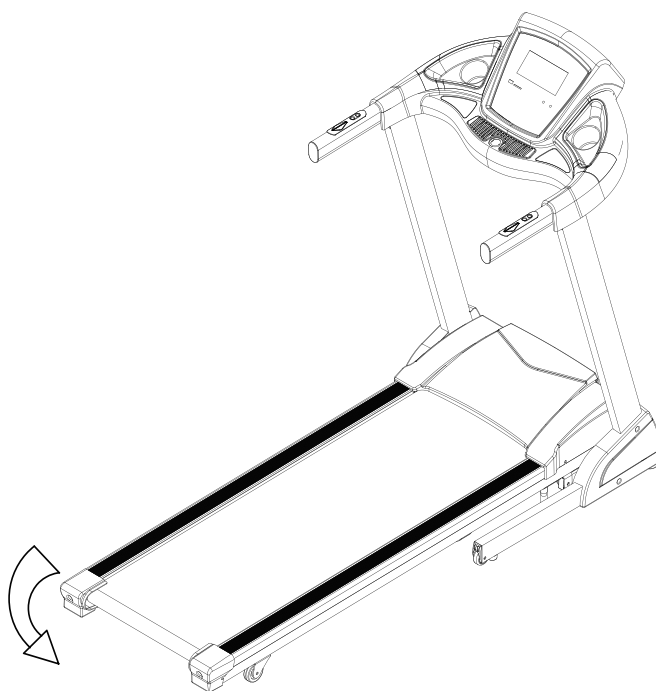
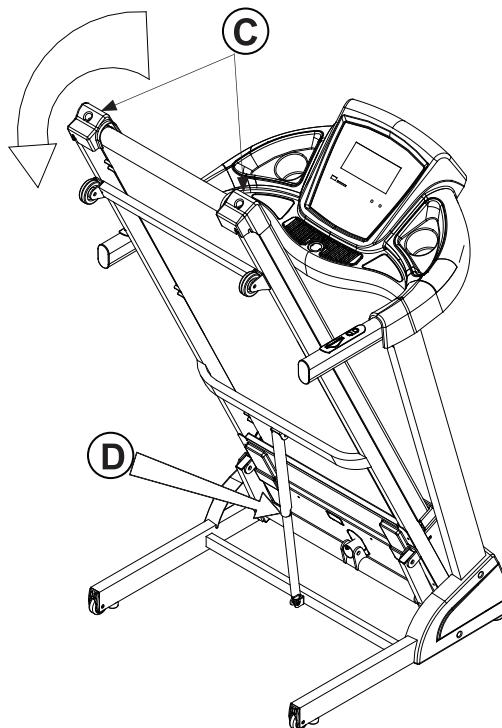
• Portare la posizione del piano di corsa al livello minimo di inclinazione, altrimenti il piano non può essere chiuso.

• Spegnere l'attrezzo e staccare la spina dalla presa di corrente a lato dell'interruttore di rete.

- Afferrare le estremità posteriori del piano di corsa, inserendo le mani sotto agli angolari **A**.
- Sollevare con entrambe le mani il piano di corsa fino a portarlo in prossimità dei corrimano, continuare a sollevare fino all'inserimento della leva del gancio di sicurezza **B**.
- Il cilindro a gas posto alla base aiuterà le fasi di salita e discesa del piano.

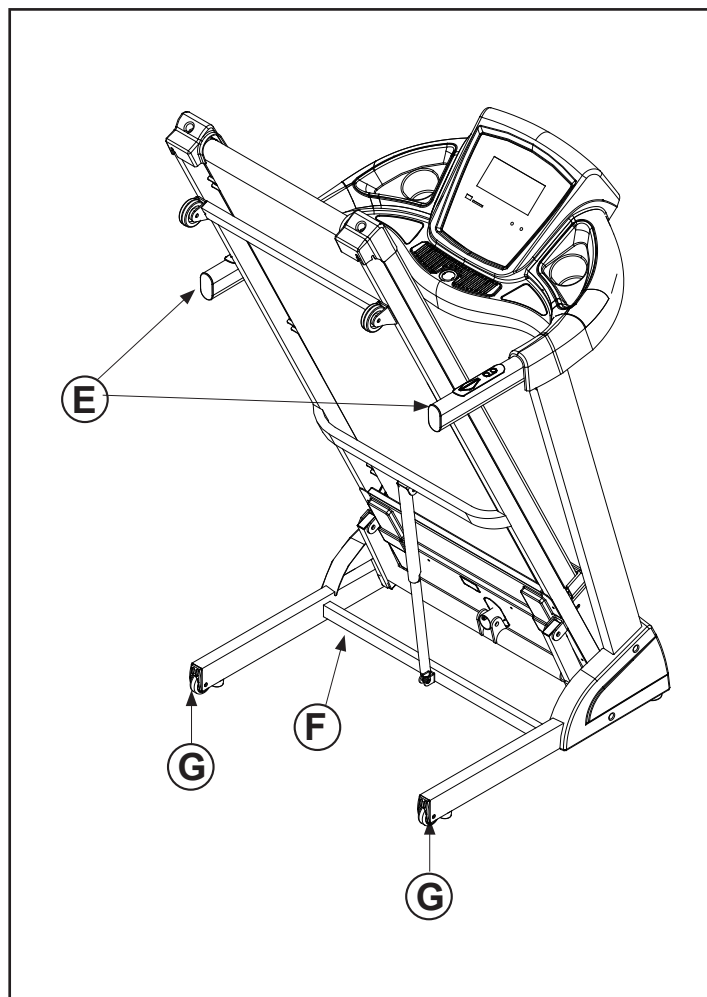
Dopo la chiusura, prima di lasciare la presa dal piano di corsa, assicurarsi che il gancio di sicurezza sia ben inserito, tirando con le mani verso il basso il piano.

2.4 PIANO DI CORSA IN POSIZIONE ORIZZONTALE

Prima di portare il tappeto in posizione orizzontale, togliere eventuali oggetti presenti sul pavimento nella superficie che viene occupata dal piano di corsa. Assicurarsi inoltre che nelle vicinanze non ci siano animali domestici o bambini che giocano.

- Per portare il tappeto in posizione orizzontale, afferrare con le mani le estremità posteriori del piano di corsa nei punti **C** quindi premere con un piede sul gancio di sicurezza **D** fino a sganciarlo, dopodiché accompagnare lentamente con entrambe le mani poste agli angoli il piano di corsa fino a distenderlo completamente sul terreno.

2.5 SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO

• Prima di spostare l'attrezzo staccare la spina dalla presa di corrente.

• Controllare che il gancio di sicurezza sia ben inserito prima di procedere con lo spostamento.

Il tappeto monta due ruote nella parte anteriore, indispensabili per lo spostamento.
Per compiere l'operazione, posizionarsi dietro al piano di corsa posto in verticale e afferrare con le mani i corrimano **E**, puntare un piede sul telaio **F** quindi inclinare con decisione il tappeto tirando con forza fino a portare la parte posteriore del piano di corsa a contatto sulle braccia.
A questo punto le due ruote **G** di spostamento sono in appoggio sul terreno, quindi spingere il tappeto nella direzione desiderata.

2.6 ALLACCIAMENTO ELETTRICO

PRIMA DI COLLEGARE LA SPINA ELETTRICA

Verificare che l'impianto abbia caratteristiche idonee verificando i dati tecnici riportati sulla targhetta.

Verificare che la presa al muro sia adatta per il tipo di spina e che disponga di "presa di terra".

Verificare che l'interruttore di rete di colore rosso sia in posizione "O" - Off.

PRECAUZIONI PER SPINA E CAVO DI RETE

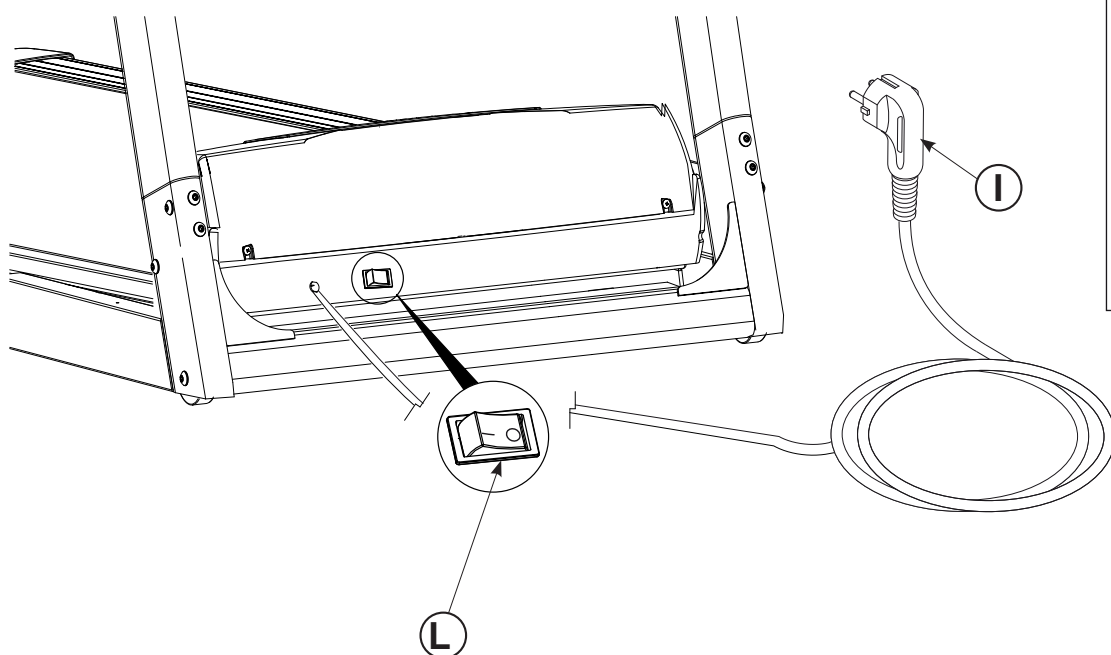
Collegare la spina elettrica ad una presa da parete che sia sufficientemente distante dal prodotto per evitare cortocircuiti che potrebbero venire causati da gocce di sudore e dall'acqua.

NON fare passare il cavo di rete sotto al telaio e tra gli elementi mobili del sistema di inclinazione.

NON utilizzare prese multiple o prolunghe, utilizzare solamente adattatori conformi H.

Il prodotto è corredato di cavo elettrico di rete con spina elettrica **I** di tipo Schuko che deve essere collegata ad una appropriata presa a muro con tensione nominale fino a 230 VAC, dotata di messa a terra.

Nel lato anteriore del vano motore, si trova l'interruttore generale **L** con il quale si accende e si spegne il prodotto.

3.0 PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.
Per coloro che iniziano ad utilizzare il prodotto senza alcun allenamento, è necessario un approccio tranquillo, limitando le sedute di utilizzo a non più di tre settimanali e mantenendo dei tempi e delle velocità minime, sia per prendere confidenza con i comandi della console che per distaccarsi lentamente dalla sedentarietà.
Per coloro che già praticano attività sportiva ed intendono utilizzare il prodotto come coadiuvante dei loro esercizi, si consiglia di rivolgersi ad un personal trainer per la programmazione delle sessioni allenanti e la realizzazione della scheda di allenamento.
Monitorando le pulsazioni cardiache durante l'allenamento si può finalizzare la propria attività per 3 obiettivi:

- **dimagrimento:** mantenendo un regime cardiaco tra il **60%** e il **75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- **miglioramento capacità respiratorie:** mantenendo un regime cardiaco tra il **75%** e l' **85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- **miglioramento capacità cardiovascolari:** mantenendo un regime cardiaco tra il **85%** e l' **100%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.

L'uso del prodotto deve essere coadiuvato in tre fasi.

RISCALDAMENTO: prima di affrontare un allenamento servendosi del prodotto è sempre bene fare alcuni esercizi per il riscaldamento e lo scioglimento dei muscoli, giusto per portare il corpo in temperatura e preparare cuore e polmoni.

ALLENAMENTO: partire a regime ridotto e dopo il riscaldamento aumentare progressivamente l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il valore di soglia desiderato.
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).
Durante le prime settimane d'impiego, le sedute di allenamento non devono essere protratte per più di 20 minuti; una volta acquisita confidenza e capacità, le sedute possono essere portate fino a 60 minuti.

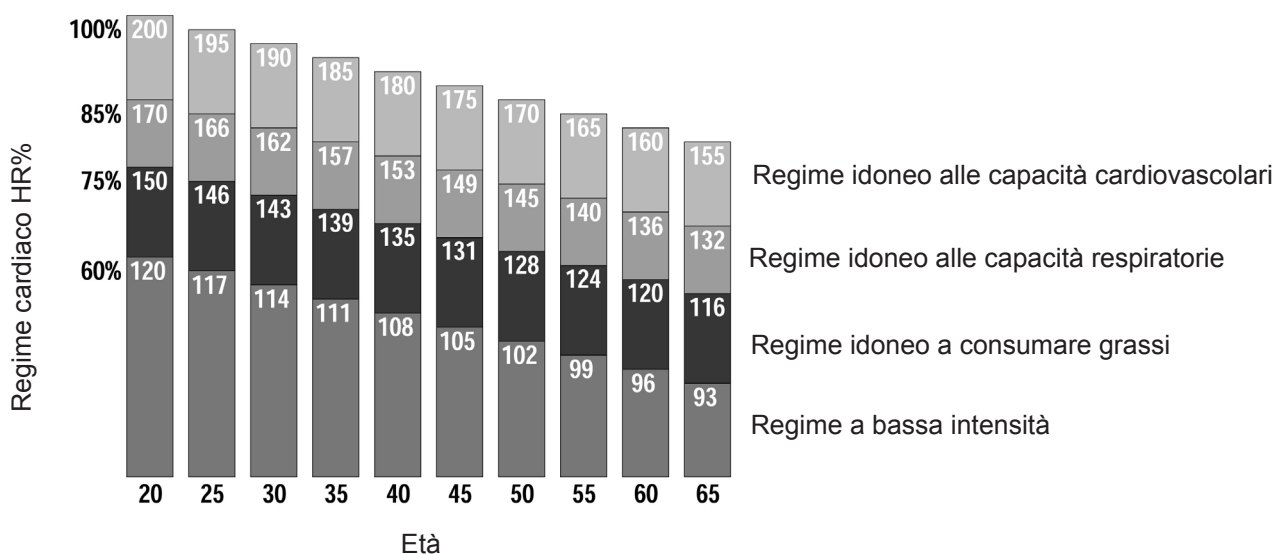
RAFFREDDAMENTO: al termine della seduta di utilizzo del prodotto, rilassarsi praticando il defaticamento per alcuni minuti con degli esercizi di stretching.

L'attività in regime di allenamento anaerobico è consentita solo da sportivi professionisti bene allenati.

Regime idoneo alle capacità cardiovascolari

Regime idoneo alle capacità respiratorie

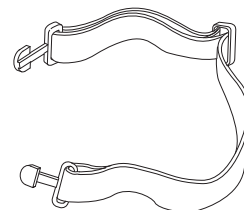
Regime idoneo a consumare grassi

Regime a bassa intensità

3.1 TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA (OPTIONAL)

- **Prima di utilizzare il trasmettitore a fascia leggere con attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.**
- **Dopo ogni utilizzo pulire e asciugare accuratamente il trasmettitore e la fascia elastica, per evitare una scarica precoce della batteria, quindi staccare il trasmettitore e riporlo separato dalla fascia elastica.**
- **Pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata a mano con normale detergente.**
- **Fascia e trasmettitore devono essere conservati fuori da cassetti, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo che sia garantita la perfetta asciugatura.**

Il prodotto incorpora un ricevitore HR per trasmettitori a fascia toracica del tipo non codificato, marca Polar® (non fornito).
Il trasmettitore a fascia è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla console e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace.

1) Agganciare un'estremità del trasmettitore alla fascia elastica.
2) Regolare la lunghezza della fascia elastica (in base al proprio torace), agendo sull'apposita fibbia.
Posizionare la fascia elastica appena sotto ai pettorali o sotto i seni, come mostrato, quindi agganciare l'altro capo della fascia elastica al trasmettitore.
3) Sollevare il trasmettitore e inumidire con le dita bagnate d'acqua gli elettrodi posti sul retro.
4) Verificare che la superficie con gli elettrodi aderisca bene sulla pelle.

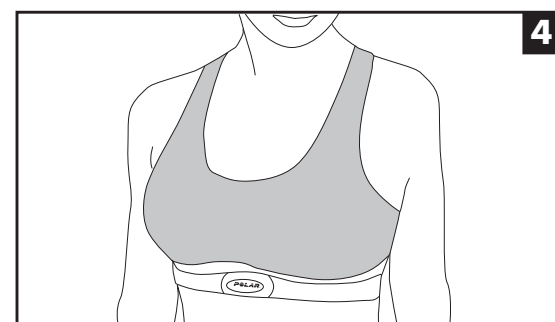
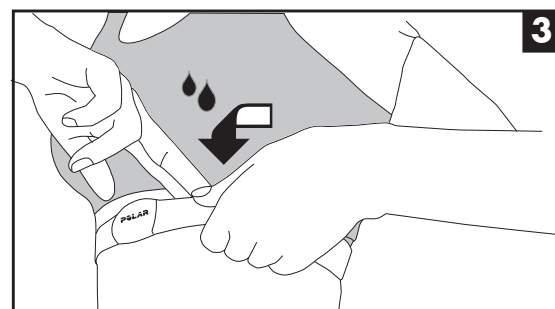
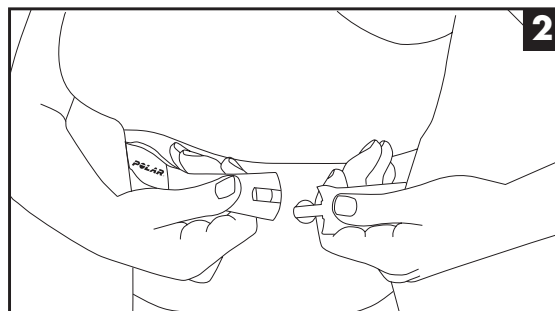
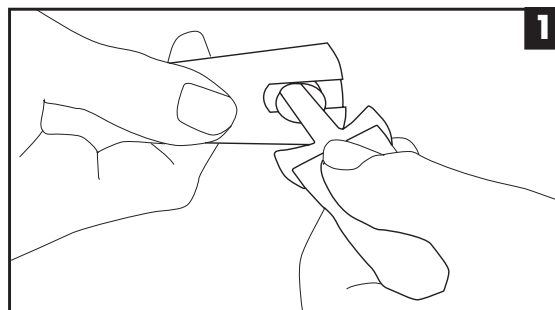
L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite la fascia toracica è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico. In nessun caso la misura rilevata dal sull'attrezzo può essere considerata come dato medico.

Fascia elastica

Trasmettitore

1

2

3

4

3.2 CONCIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO

• Prima di cominciare un allenamento, agganciare correttamente la chiave di sicurezza attaccando la clip ai vestiti del girovita. Nel caso in cui vogliate arrestare immediatamente il nastro, tirare semplicemente la corda per staccare la chiave magnetica di sicurezza dalla console. Per riprendere l'allenamento riposizionare la chiave nella sede sulla console.

• Quando il tappeto non viene utilizzato, togliere la chiave di sicurezza e conservarla al sicuro. Tenere la chiave di sicurezza lontano dai bambini.

• Procedere gradualmente nell'utilizzo dell'attrezzo. Usare i corrimano quando è necessario. Andare a passo lento quando la velocità del tappeto è bassa. Non rimanere fermi quando il nastro è in movimento.

• Non cercare di cambiare direzione e tenere sia il viso che la parte frontale del corpo verso la console di controllo.

• Non accendere mai l'attrezzo mentre qualcuno si trova sopra al nastro.

• Non utilizzare l'attrezzo per più di una persona alla volta.

• Avviare l'esercizio rimanendo con i piedi sulle pedane laterali; dopo che il nastro ha iniziato a scorrere a velocità minima, iniziate a camminarvi sopra lentamente.

Chi si accinge ad utilizzare il tappeto per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con la consolle di comando e verificare il funzionamento del tappeto prima di avventurarsi in un programma di allenamento.

a. Accendere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete, la spia rossa dell'interruttore si illumina, inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento, la consolle per un istante esegue il test accendendo tutti i display, quindi emette un suono prolungato.

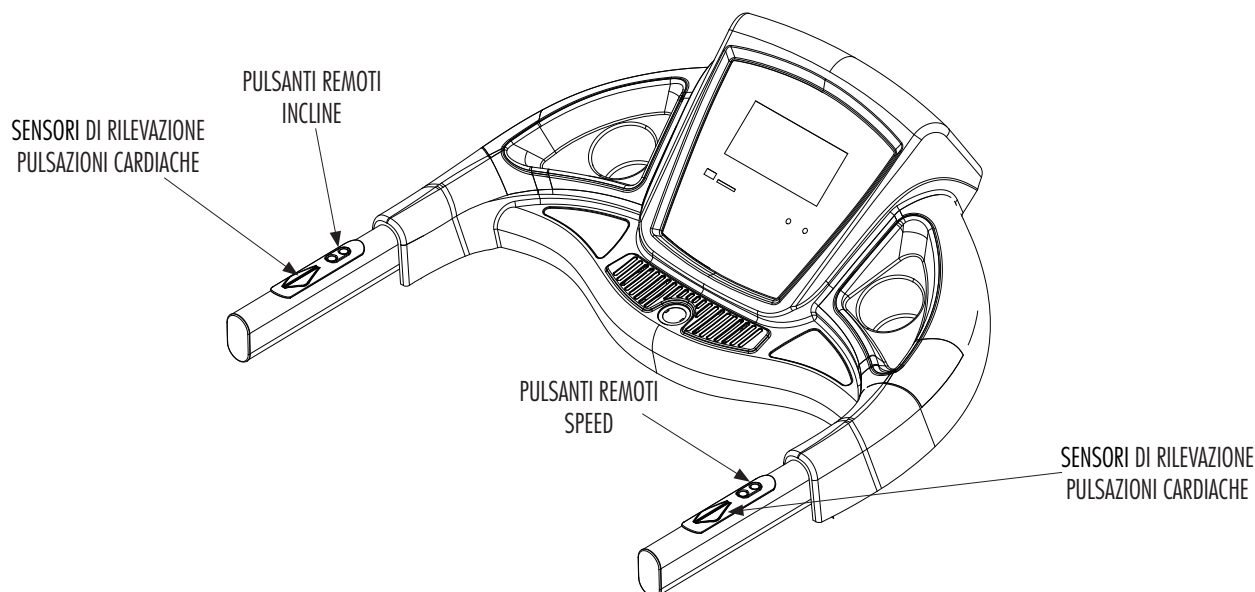
b. Salire sul tappeto da un lato e porsi in posizione centrale mantenendo i piedi sulle pedane laterali.

c. Premere il pulsante START per partire immediatamente con l'allenamento alla velocità minima, appoggiandosi ai corrimano, iniziare a camminare con cadenza normale e passo sciolto, mantenere per qualche tempo una velocità bassa così da familiarizzare con la sensazione del tappeto rotante.

d. Quando ci si sente a proprio agio aumentare la velocità di rotazione del tappeto premendo il pulsanteVELOCITÀ FAST e abbandonare la presa delle mani fino a muoversi con tranquillità. Per una maggiore comodità si consiglia di usare i pulsanti remoti, velocità, posti sui corrimano.

e. Durante l'allenamento è importante mantenere una adeguata concentrazione per evitare incidenti.

f. E' consigliabile mantenere una corretta postura di corsa con sguardo in avanti e non modificare la propria posizione soprattutto alle velocità più elevate.

g. Durante l'esercizio valutare spesso il battito cardiaco, impugnando con entrambe le mani i sensori pulsazioni sui corrimano, oppure indossando la fascia toracica (optional), il dato verrà visualizzato sul display 'PULSE'.

3.3 CONSOLE DI CONTROLLO (display)

TIME
- Mostra i minuti trascorsi dall'inizio dell'esercizio, oppure il conteggio residuo dalla durata impostata fino a zero (minuti al termine dell'esercizio).

CALORIES
- Mostra le calorie consumate dall'inizio dell'allenamento, oppure il conteggio residuo dalle calorie impostate fino a zero (*) (Calorie al termine dell'esercizio).

PULSE
- Quando vengono impugnate entrambe le manopole dei corrimano, appoggiando i palmi delle mani sui sensori di rilevazione pulsazioni cardicache (Hand Pulse) oppure indossando la fascia toracica con trasmettitore wireless (optional), il display visualizza la frequenza cardiaca (*).

SPEED - Velocità del nastro
- Mostra la velocità del nastro in km/ora.

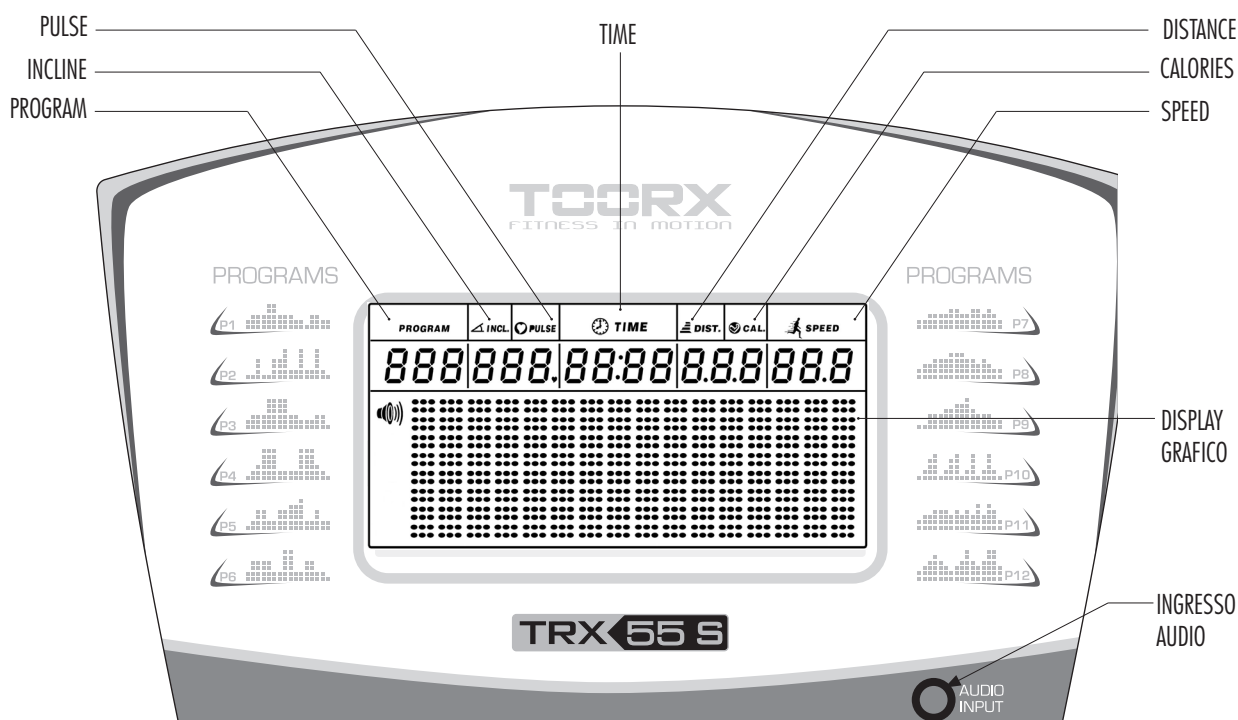
INCLINE - Inclinazione del piano di corsa
- Mostra il livello di inclinazione del piano di corsa.

DISTANCE - Distanza percorsa
- Mostra la distanza totale percorsa dall'inizio dell'esercizio, oppure il conteggio residuo dalla distanza impostata fino a zero (distanza al termine dell'esercizio).

(*) Ricordiamo che la misura fornita è soltanto un dato di riferimento approssimativo e in nessun caso può essere considerato come un dato di riferimento medico.

PROGRAM
- Mostra il numero e il tipo di programma selezionato:
  - P01 ÷ P12: programmi pre-impostati
  - U01 ÷ U03: programmi impostabili dall'utente
  - HR1 ÷ HR3: programmi a regime cardiaco controllato
  - FAT: body fat test.

DISPLAY GRAFICO
- Il display centrale è costituito da un indicatore a matrice che fornisce una indicazione visiva del profilo dell'allenamento in corso illustrandone la progressione in base a inclinazione e velocità.
- *Profilo gragico del programma*: durante la selezione di programmi pre-impostati e dei programmi utente viene visualizzato il profilo grafico del programma.
- *Indicatore ad anello*: l'anello luminoso centrale visualizzato durante la modalità Manuale è costituito da una serie di spie che si accendono progressivamente durante l'esercizio, ed ha lo scopo di simulare la pista da 400 metri di un circuito di atletica leggera.

Ingresso Audio
- Presa jack alla quale è possibile collegare un riproduttore musicale portatile dotato di presa compatibile, impiegando l'apposito cavetto di prolunga fornito in dotazione.
  L'amplificatore e gli altoparlanti di cui è dotata la console permettono di ascoltare la musica senza bisogno di portare le cuffiette.

3.4 CONSOLE DI CONTROLLO (pulsanti)

START
Premere il pulsante START per avviare l'esercizio e fare partire il nastro in tutte le modalità d'uso dell'attrezzo.

STOP
Premere il pulsante STOP per fermare l'esercizio in esecuzione (i dati dell'esercizio vengono mantenuti per alcuni minuti in Pausa). Per riprendere l'esercizio in pausa premere START. Per azzerare l'esercizio, mantenere premuto STOP per almeno 3 secondi.

SPEED +/- (Velocità del nastro)
- Agire sui pulsanti SPEED per aumentare o diminuire la velocità del nastro.
- Durante l'impostazione dei dati di programma vengono utilizzati per impostare le variabili di 'target' dell'allenamento (durata, distanza, calorie).

INCLINE UP/DOWN (Inclinazione piano di corsa)
- Agire sui pulsanti INCLINE Up/Down per aumentare o diminuire il livello di inclinazione del piano di corsa

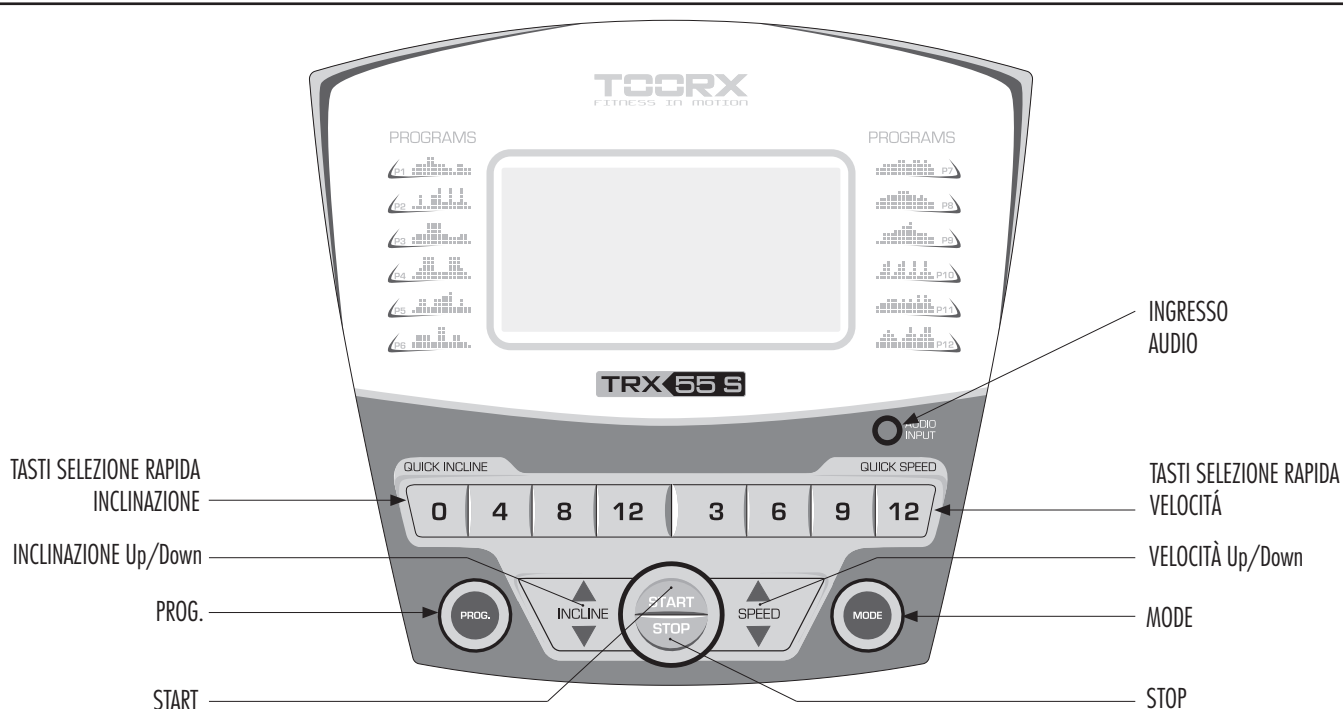
PROG.
- Premere il pulsante PROG. per scorrere i programmi di allenamento disponibili: (P01÷P12-U01÷U03-HR1÷HR3) o per selezionare il programma Body Fat Test.

SELEZIONE RAPIDA VELOCITÀ/INCLINAZIONE
Quando viene premuto uno dei tasti di selezione rapida della velocità o dell'inclinazione il tappeto si porta al livello di velocità e inclinazione indicato sul pulsante stesso.

MODE
- Premendo il pulsante MODE si può definire il proprio allenamento su uno dei tre obiettivi impostabili a piacere:
  1. durata dell'allenamento,
  2. distanza che si intende percorrere,
  3. quantità di calorie che si intende consumare.
  Quando vengono inseriti dei valori in Time, Distance o Calorie, nel corso dell'esercizio, il display interessato eseguirà il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero, momento nel quale l'esercizio ha termine.

  Nel Programma Body Fat Test il pulsante MODE viene utilizzato per l'introduzione dei dati utente (sesso, età, statura, peso) indispensabile per il calcolo della Body Fat (indice di massa grassa percentuale).

PULSANTI ERGONOMICI
Sul corrimano di destra si trovano replicati i pulsanti per il controllo agevole della velocità del nastro. Sul corrimano di sinistra i pulsanti per il controllo dell'inclinazione.

CHIAVE DI SICUREZZA
La chiave di sicurezza è un dispositivo di sicurezza molto importante.
Staccare la chiave dopo ogni utilizzo del prodotto.
Collegare la chiave di sicurezza prima di cominciare l'allenamento con il prodotto; quando la chiave non è inserita la console rimane spenta.
La chiave di sicurezza ha una corda e una clip che deve essere fissata alla cintura dei pantaloncini.

3.5 USO PRATICO - PROGRAMMA MANUALE

ACCENSIONE ATTREZZO

- Per accendere l'attrezzo premere l'interruttore generale di rete su I=ON, si accende la spia rossa integrata per segnalare che l'attrezzo è alimentato . L'interruttore è posto nella parte anteriore, a fianco del cavo elettrico.
  Dopo l'accensione posizionare la chiave di sicurezza nella sede sulla console; ora i display eseguono la diagnostica per la verifica dei segmenti e per un breve periodo tutti i display si accendono.

- La console si spegne automaticamente dopo un periodo di inattività di alcuni minuti.

L'impiego dell'attrezzo è semplice e intuitivo e si può svolgere nelle seguenti distinte modalità:
- modalità Manuale Quickstart,
- modalità Manuale Countdown (Time/Distance/Calories),
- modalità Programmi pre-impostati (P01÷P12),
- modalità Programmi utente (U01÷U03),
- modalità Programma (HR1÷HR3),
- Body Fat Test

ARRESTO ESERCIZIO

- Durante l'esecuzione di un esercizio, premere il pulsante STOP per fermare il nastro, la velocità del nastro decresce progressivamente fino al completo arresto.

- In modalità STOP il computer rimarrà acceso per alcuni minuti, dopodichè i display si spengono in modalità di risparmio energia.
  Per uscire dalla modalità di risparmio energia ed accendere il computer premere un pulsante qualsiasi.

ARRESTO DI EMERGENZA

- Per fermare immediatamente un esercizio ed arrestare il nastro, estrarre la chiave di sicurezza dalla sua sede.

Modo QuickStart

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore di rete su ON e collegando la chiave di sicurezza.

- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere START, dopo 3 secondi il nastro parte a minima velocità.

- Agire sui pulsanti SPEED e INCLINE per regolare in tempo reale velocità e inclinazione, indicate sui display relativi, oppure agire sui pulsanti di selezione rapida per passare velocemente ai relativi valori di velocità o inclinazione indicati sul pulsante stesso.

- TIME, DISTANCE, CALORIES incrementano i valori in base allo svolgersi dell'esercizio che viene portato avanti sino all'arresto tramite STOP o il distacco della chiave.

Modo Countdown

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore di rete su ON e collegando la chiave di sicurezza.

- Premere il pulsante MODE per selezionare uno dei tre obiettivi di 'target 'dell'allenamento: Time, Distance, Calories, in modo da scegliere se definire il proprio allenamento in relazione della Durata, Distanza o Consumo di calorie.

- Impostare il valore di 'target' dell'allenamento scelto agendo sui pulsanti SPEED. Ad esempio impostare la durata dell'allenamento a 30 minuti.

- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, premere START, dopo 3 secondi il nastro parte a minima velocità.

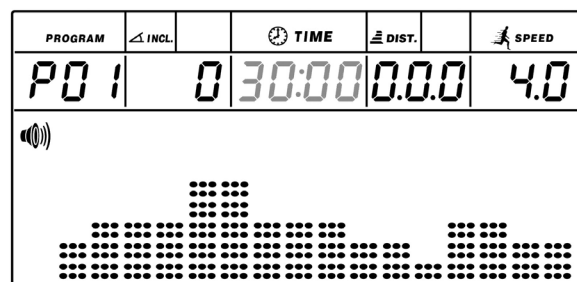
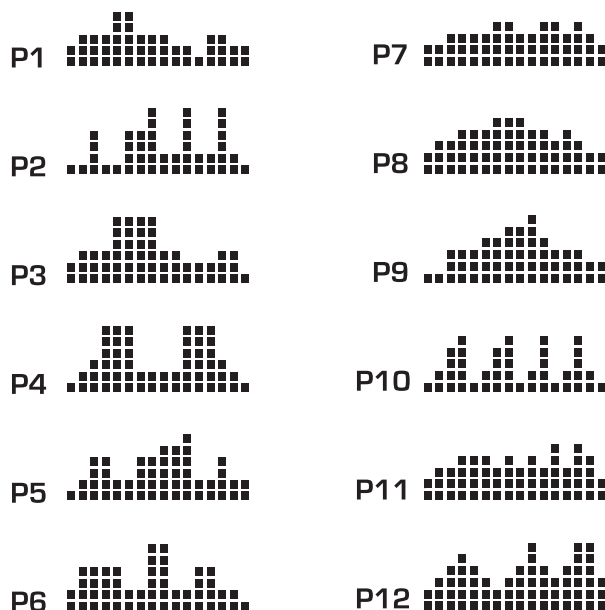
- Agire sui pulsanti SPEED e INCLINE per regolare in tempo reale velocità e inclinazione, indicate sui display relativi, oppure agire sui pulsanti di selezione rapida per passare velocemente ai relativi valori di velocità o inclinazione indicati sul pulsante stesso.

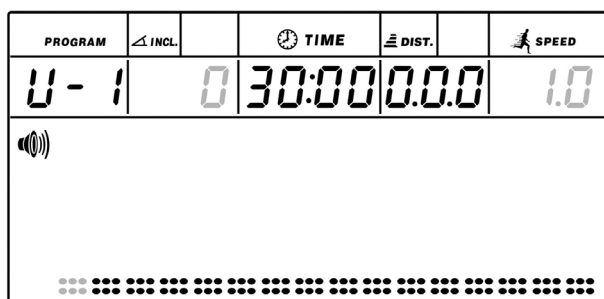
- TIME visualizza il conteggio alla rovescia partendo dal tempo impostato, mentre DISTANCE E CALORIES incrementano i valori in base allo svolgersi dell'esercizio.

- L'esercizio verrà portato avanti per la durata impostata, dopodichè il nastro rallenterà progressivamente fino all'arresto. In qualunque momento si può fermare l'esercizio premendo il pulsante Stop oppure staccando la chiave di sicurezza.

3.6 PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI (P01÷P12)

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore di rete su ON e collegando la chiave di sicurezza.
- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere il pulsante PROG. fino a selezionare uno dei programmi di allenamento pre-impostati P01÷P12, il display visualizza il numero di programma, continuare a premere PROG. fino a selezionare il programma desiderato.
- A questo punto è possibile impostare la durata del programma pre-impostato oppure partire immediatamente con l'esercizio premendo il pulsante START, in tal caso la durata del programma selezionato è di 30 minuti.
- Per modificare il tempo di durata del programma (Range 05÷99 minuti, visualizzato sul display TIME), dopo la selezione del programma agire sui pulsanti SPEED ed impostare la durata desiderata, quindi premere START per partire con il programma di allenamento con durata impostata.
- Ogni programma di allenamento si compone di 16 intervalli che vengono suddivisi a seconda del tempo di durata che si è impostato. A ciascun intervallo corrisponde un valore di velocità del nastro e di inclinazione del piano che il computer gestisce in maniera autonoma, secondo il profilo di lavoro previsto dal programma selezionato. In qualunque dei venti intervalli è possibile cambiare la velocità del nastro agendo sui pulsanti SPEED e l'inclinazione del piano agendo sui pulsanti INCLINE, tuttavia con il passaggio automatico all'intervallo successivo, la velocità e l'inclinazione si adeguano a quella prevista dal programma in esecuzione.
- L'esercizio verrà portato avanti per la durata impostata, dopodichè il nastro rallenterà progressivamente fino all'arresto. In qualunque momento si può fermare l'esercizio premendo il pulsante Stop oppure staccando la chiave di sicurezza.

Mode \ Time		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SP	4	6	6	6	10	10	6	6	6	4	4	2	6	6	4	4
	INC	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	0
P2	SP	2	2	8	2	2	8	8	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	INC	0	2	2	2	6	6	2	2	4	4	2	2	4	2	2	0
P3	SP	2	4	8	8	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	4
	INC	0	2	2	4	4	6	4	6	4	2	2	2	4	2	2	0
P4	SP	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	INC	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
P5	SP	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	INC	0	2	4	6	4	2	2	0	0	2	2	2	2	2	4	0
P6	SP	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	INC	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P7	SP	4	8	8	8	8	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	INC	0	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	0
P8	SP	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	INC	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
P9	SP	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	INC	0	2	2	4	4	6	6	8	8	1	8	6	4	2	2	0
P10	SP	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	INC	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P11	SP	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	INC	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P12	SP	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
	INC	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0

Profili programmi pre-impostati

3.7 PROGRAMMI UTENTE (U01÷U03)

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore di rete su ON e collegando la chiave di sicurezza.
- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere il pulsante PROG. fino a selezionare uno dei programmi di allenamento impostabili a piacere U01÷U03, il display visualizza il numero di programma, continuare a premere PROG. fino a selezionare uno dei tre programmi Utente, quindi premere MODE per confermare la scelta e impostare i parametri personalizzati.

- Ogni programma Utente si compone di 16 intervalli, in ciascun intervallo si può impostare velocità del nastro e inclinazione del piano, mentre la durata di ogni intervallo è un decimo del tempo complessivo che si và ad impostare.

- Impostazione dei valori di Velocità e Inclinazione:
  Dopo la selezione di un programma Utente sul display viene visualizzato il primo intervallo da impostare.
  Introduzione della velocità sul display SPEED:
  - tramite i pulsanti SPEED impostare la velocità riferita all'intervallo nr1,

  Introduzione dell'inclinazione sul display INCLINE:
  - tramite i pulsanti INCLINE impostare l'inclinazione riferita all'intervallo nr1, quindi confermare con MODE.
  - ripetere l'impostazione della velocità e dell'inclinazione per l'intervallo nr2 e così via per tutti i 16 intervalli dell'esercizio.

- Una volta impostato un programma Utente esso rimane memorizzato nella console anche quando viene spento l'attrezzo. Dopo aver impostato i tre programmi Utente, l'eventuale inserimento di un nuovo programma Utente può essere fatta solamente modificando le impostazioni di uno dei tre programmi Utente già impostati.

- A questo punto è possibile impostare la durata del programma Utente appena inserito oppure partire immediatamente con l'esercizio premendo il pulsante START, in tal caso la durata del programma selezionato è prestabilita (30 minuti). L'esercizio può essere avviato solo quando tutti gli intervalli sono stati impostati.

- Per modificare il tempo di durata del programma (Range 05÷99 minuti, visualizzato sul display TIME), dopo la selezione del programma Utente agire sui pulsanti SPEED ed impostare la durata desiderata, quindi premere START per partire con il programma di allenamento con durata impostata. Ogni intervallo ha una durata di un decimo del tempo complessivo impostato.

- Nel corso dell'esercizio l'utilizzatore può modificare il livello di inclinazione del piano e la velocità del nastro agendo sui pulsanti SPEED e INCLINE; tale variazione è valida entro l'intervallo in corso, quando avviene il passaggio all'intervallo successivo, la console riprende il livello di inclinazione e di velocità impostati sul programma Utente.

- L'esercizio verrà portato avanti per la durata impostata, dopodichè il nastro rallenterà progressivamente fino all'arresto. In qualunque momento si può fermare l'esercizio premendo il pulsante Stop oppure staccando la chiave di sicurezza.

3.8 PROGRAMMI HRC (HR1÷HR2)

Il programma HRC è un sistema di allenamento nel quale il computer regola automaticamente l'inclinazione del piano di corsa e/o la velocità a seconda della frequenza cardiaca rilevata.
Il programma HRC prevede l'impiego della fascia toracica (optional) poiché i sensori sui corrimano non garantiscono il rilevamento continuo della frequenza cardiaca e in più costringono a mantenere l'impugnatura sui corrimano riducendo la libertà di movimento e impedendo il corretto bilanciamento durante la corsa.
È importante che l'utilizzatore imposti il valore di soglia cardiaca attenendosi alle indicazioni e alla tabella di riferimento riportata nella sezione: "Il programma di allenamento".

- Accendere l'attrezzo, salire sul piano di corsa e collegare la chiave di sicurezza sulla console.

- Premere il pulsante PROG. fino a selezionare uno dei tre programmi HR1-HR2-HR3 e premere MODE per confermare.
  I tre programmi HRC possiedono distinte caratteristiche e permettono una intensità di allenamento minore (HR1) o maggiore (HR3):
  HR1 = *regime cardiaco per il dimagrimento*
  HR2 = *regime cardiaco per allenamento aerobico*
  HR3 = *regime cardiaco per allenamento anaerobico*
  I valori di soglia cardiaca massima predefiniti nei tre programmi, possono essere personalizzati durante l'impostazione dei parametri senza però superare il valore massimo della FC (max) = 220-età.

- Dopo la selezione di uno dei tre programmi HRC, viene richiesta l'introduzione dell'ETÀ dell'utente, il display *Time* visualizza la sigla AG e il display *Speed* lampeggia in attesa dell'introduzione del dato.
  Agire sui pulsanti SPEED oppure INCLINE per introdurre il dato; sul display *Pulse* viene riportato il calcolo automatico della frequenza cardiaca massima (FC max) pre-definita a seconda del programma HRC selezionato.
  Nel caso si desideri modificare il valore FC max proposto dal programma selezionato (entro un range 60% ÷ 85% di FC max), premere il pulsante MODE, il display *Pulse* presenterà il dato lampeggiante e ora è possibile alterarlo agendo sui pulsanti SPEED oppure INCLINE. Premere il pulsante MODE per confermare l'eventuale variazione del valore di soglia cardiaca massimo (VS max).

- La durata dei programmi HRC è predefinito a 22 minuti ai quali si aggiungono tre minuti di riscaldamento.

- Dopo aver terminato l'introduzione di tutti i parametri sopra elencati, per cominciare il programma HRC indossare la fascia toracica (optional) e premere il pulsante START, dopo un conteggio alla rovescia di tre secondi l'allenamento parte secondo i parametri introdotti.

- Il programma HRC si sviluppa in tre fasi principali:
  - riscaldamento - (warm-up della durata di 3 minuti),
  - allenamento a battito controllato - (Programma HRC)
  - defaticamento - (cool-down).
  La velocità del nastro e l'inclinazione vengono controllate dal computer che provvederà ad aumentarla o a diminuirla a seconda che il battito cardiaco rilevato si allontani o si avvicini al valore di soglia impostato.
  L'esercizio viene portato avanti fino a quando il conteggio alla rovescia sul display TIME arriva a zero.

Qualora sul display Pulse vengano visualizzati valori delle pulsazioni cardiache non attendibili o troppo variabili, NON impiegate il programma HRC, verificare la presenza, vicino al prodotto, di sorgenti elettromagnetiche che possono innescare radiodisturbi. Nel caso il problema persista, contattare il servizio assistenza.

3.9 PROGRAMMA BODY FAT TEST

Tramite i sensori di rilevazione pulsazioni cardiache Hand Pulse, il programma Body Fat Test permette di eseguire la misura della percentuale di massa grassa corporea.
Vi ricordiamo che il dato rilevato è solamente un indice di riferimento approssimativo e teorico, utile per valutare i progressi del proprio stato di forma fisica, nel corso di un programma di allenamento.

- **Per tutti i portatori di pacemaker o di altri apparecchi elettronici, il programma Body Fat Test è vietato.**
- **Il programma Body Fat Test deve essere svolta solo quando il nastro è completamente fermo.**

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore di rete su ON e collegando la chiave di sicurezza.
- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere il pulsante PROG. fino a visualizzare sul display il programma FAT (Body Fat Test) per entrare nella procedura di rilevazione della percentuale di massa grassa dell'utilizzatore.
- Premere il pulsante MODE, il display visualizza **F-1**, viene richiesta l'introduzione *del sesso* dell'utilizzatore, quindi agire sui pulsanti SPEED per impostare 01 nel caso di utilizzatore Maschio oppure 02 nel caso di utilizzatore Femmina.
- Premere ancora il pulsante MODE, il display visualizza **F-2**, viene richiesta l'introduzione *dell'età* dell'utilizzatore, quindi agire sui pulsanti SPEED per inserire il dato.
- Premere ancora il pulsante MODE, il display visualizza **F-3**, viene richiesta l'introduzione *dell'altezza (statura)* dell'utilizzatore, quindi agire sui pulsanti SPEED per inserire il dato.
- Premere ancora il pulsante MODE, il display visualizza **F-4**, viene richiesta l'introduzione *del peso* dell'utilizzatore, quindi agire sui pulsanti SPEED per inserire il dato.
- Premere infine il pulsante MODE per avviare la procedura di misurazione della massa grassa percentuale, il display visualizza **F-5**, dopodichè premere con forza entrambe le mani sulle piastre di rilevazione battito, fino a quando, dopo alcuni secondi, sul display compare la misura risultante del Test.
- Quando la consolle non riesce a calcolare la percentuale di massa grassa, può essere dovuto a inserimento errato dei dati di base dell'utilizzatore, oppure alla pelle delle mani troppo secca che non permette un contatto ottimale sui rilevatori. In tale circostanza è necessario staccare la chiave di sicurezza, quindi riposizionarla nell'alloggiamento e ripetere le procedure di rilevazione, avendo l'accortezza di inumidirsi leggermente le mani.

Tabella di riferimento corrispondente all'indicazione **F-5** del Body Fat Test :

	Femmina				Maschio			
Età	Snello	Normale	Grasso	Obeso	Snello	Normale	Grasso	Obeso
10-16	<18%	18-28%	29-35%	>35%	<10%	10-18%	19-23%	>23%
17-39	<20%	20-32%	33-38%	>38%	<12%	12-20%	21-25%	>25%
40-55	<23%	23-35%	36-41%	>41%	<13%	13-21%	22-26%	>26%
56-85	<24%	24-36%	37-42%	>42%	<14%	14-22%	23-27%	>27%

4.0 MANUTENZIONE - LUBRIFICAZIONE PIANO DI CORSA

Prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o di manutenzione, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete e staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.

NON utilizzare sostanze infiammabili, tossiche o nocive per la pulizia, ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.

NON utilizzare solventi contenenti derivati del petrolio come acetone, benzene oppure oli conteneti sostanze cloriche, il tetracloruro di carbonio, l'ammoniaca che possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.

- Ogni settimana pulire il piano di corsa e le pedane laterali, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro, inoltre portare l'inclinazione al massimo livello e con un aspirapolvere pulire il pavimento sottostante.
- Per pulire la console utilizzare un panno umido e non bagnato.
- Fare attenzione, quando si pulisce l'attrezzo a non strofinare con troppa forza sul pannello comandi.

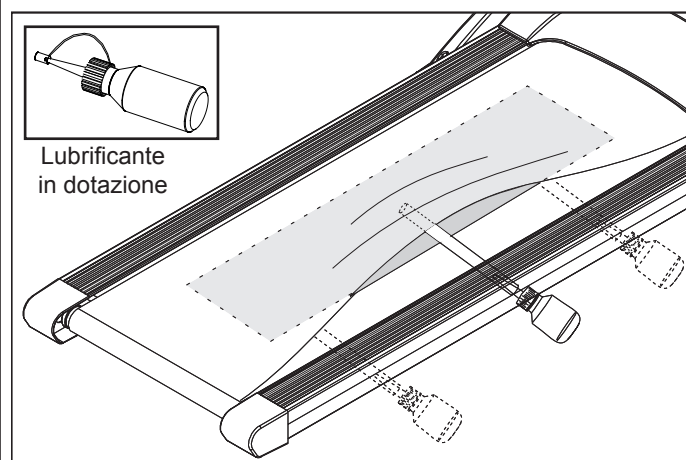
LUBRIFICAZIONE PIANO DI CORSA

Il piano di corsa deve essere lubrificato con l'apposito lubrificante siliconico ogni circa 40÷50 ore di utilizzo o dopo un lungo periodo di inattività e in ogni caso tutte le volte che il piano di corsa vi sembra asciutto.

• La lubrificazione del piano di corsa è una operazione importante e deve essere effettuata prima dell'uso.
La mancata lubrificazione del piano di corsa porta alla rottura del motore e invalida la garanzia.

• Al primo utilizzo è necessaria una dose abbondante di lubrificante: utilizzando lubrificante siliconico spray almeno 10 spruzzi, mentre impiegando la pipetta in dotazione instillare una quantità tale da abbassare di 1 cm il livello di olio.

Procedure per la lubrificazione periodica del piano di corsa:

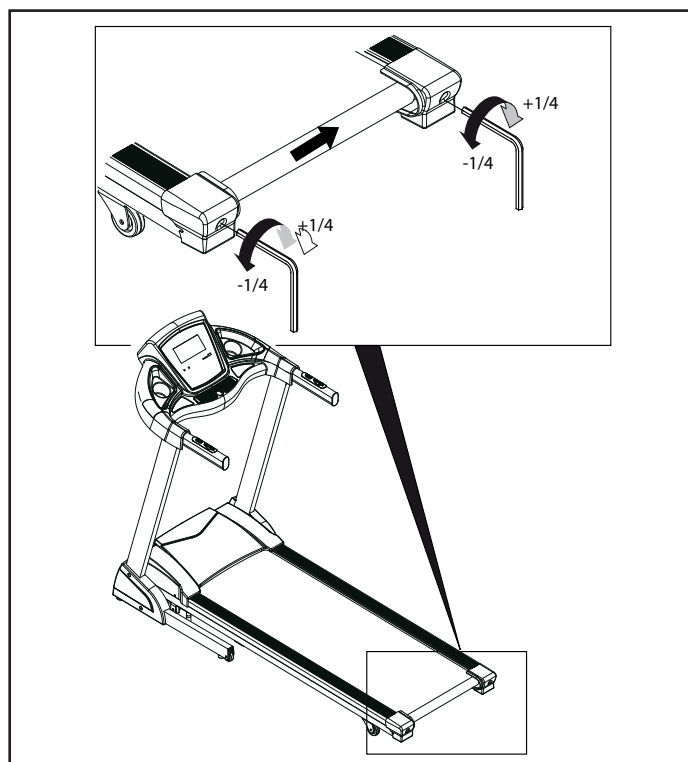
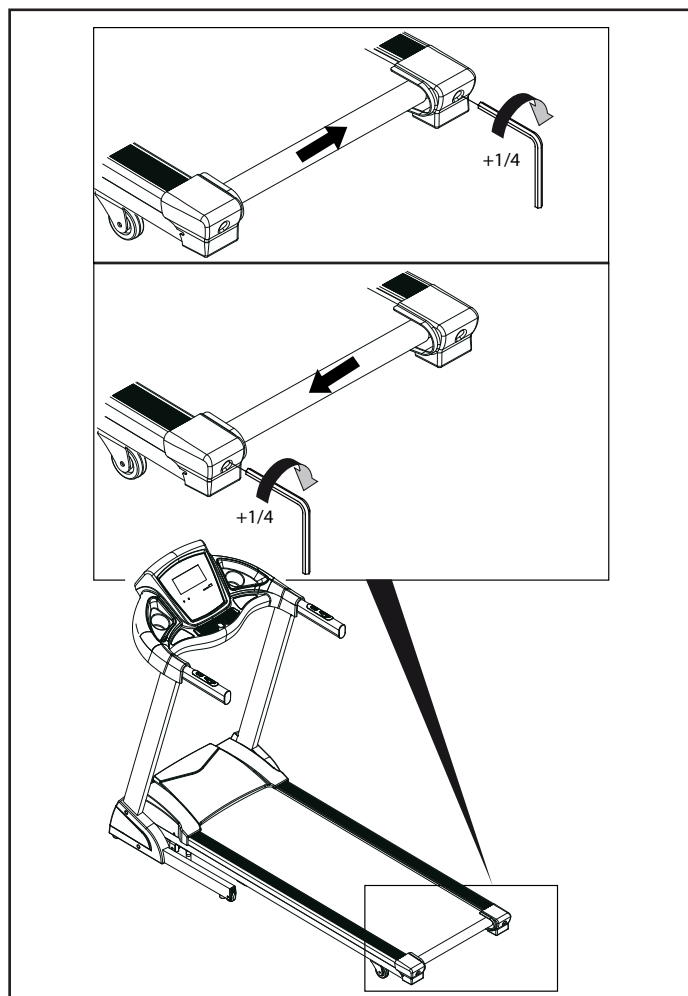
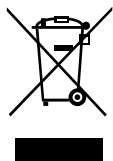
- Arrestare il nastro.
- Sollevare il bordo del nastro dal lato sinistro.
- Cercando di irrorare il lubrificante quanto più possibile al centro del piano di corsa, instillare sotto al nastro con la pipetta in dotazione dieci gocce di lubrificante (oppure quattro spruzzi, tramite una bomboletta di olio siliconico spray).
- Ripetere l'operazione sulla parte destra del nastro.
- Fare partire il nastro alla minima velocità e camminare per alcuni minuti per distribuire il lubrificante sul piano di corsa.

SOLLEVARE IL TAPPETO DA AMBO I LATI
E LUBRIFICARE
LA ZONA CENTRALE DEL PIANO

4.1 TENSIONAMENTO - CENTRATURA NASTRO

Prima delle operazioni di centratura o tensionamento, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete e staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.

- Nel caso il nastro scorrevole tenda ad andare, durante il rotolamento, verso destra è necessario intervenire sulla vite di regolazione destra, girando in senso orario un quarto di giro per volta.
- Dopo ogni regolazione fate funzionare il nastro per verificare l'efficacia dell'intervento.
- Se continuasse ad andare verso destra, semplicemente regolare la vite a sinistra di un quarto di giro in senso anti orario. Le stesse regole valgono nel caso il nastro tenda ad andare verso sinistra.

Ruotare le viti di tensionamento per non più di 1/4 di giro alla volta.
Una eccessiva tensione del nastro può causare un precoce deterioramento dei rulli, dei cuscinetti e del motore.

- Nel caso il nastro dovesse risultare poco teso, avvitare in senso orario entrambe le viti di un quarto di giro; se al contrario il nastro risultasse troppo teso svitare le viti di un quarto di giro in senso antiorario.

5.0 MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO

Il simbolo del cestino dei rifiuti con una croce sopra indica che i prodotti commercializzati rientrano nel campo di applicazione della Direttiva europea RoHS per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (RAEE).

La marcatura CE indica che il prodotto è totalmente conforme alla direttiva RoHS 2011/65/UE e nessuna delle componenti elettriche ed elettroniche incorporate al prodotto contiene livelli superiori a quelli previsti di talune sostanze ritenute pericolose per la salute umana.

Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente (nelle nazioni dell'Unione Europea), conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.

Garlando S.p.A. incoraggia il rispetto della natura e della salute umana anche al di fuori dell'Unione Europea e auspica che vengano seguite le regole locali per lo smaltimento e il riciclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonchè dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.

6.0 CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova alla pagina seguente.

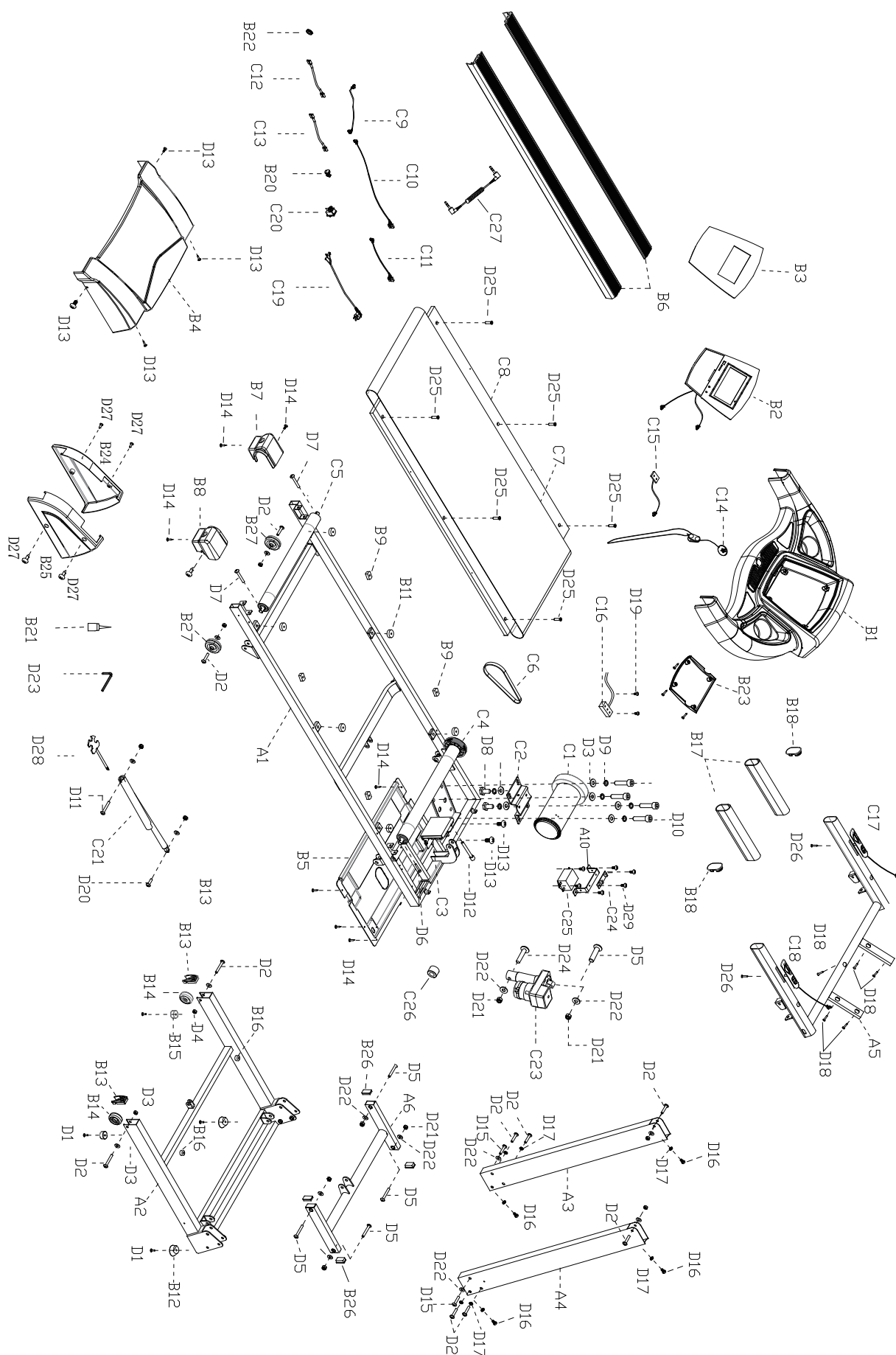
L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:
1. Marca e modello del prodotto - vedi targhetta prodotto
2. Nome del particolare da sostituire - vedi lista ricambi
3. Numero di riferimento del particolare - vedi disegno esploso
4. Quantità richiesta.
5. Recapito e informazioni per la spedizione - vedi scheda per ordine ricambi, allegata al manuale

Per maggiore chiarezza effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda per ordine ricambi riportata nel cartoncino allegato al presente manuale, assieme al Certificato di Garanzia.

La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

fax +39 0143.318594
e-mail: assistenza.toorx@garlando.it

Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero : +39 0143/318500

6.1 ESPLOSO RICAMBI

6.2 LISTA DEI RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà
A1	Telaio piano di corsa	1
A2	Telaio vano motore	1
A3	Montante sx	1
A4	Montante dx	1
A5	Supporto plancia e corrimano	1
A6	Braccio inclinazione	1
A10	Staffa di fissaggio filtro di rete	1
B1	Coperchio plancia	1
B2	Scheda console e display	1
B3	Adesivo overlay plancia	1
B4	Coperchio superiore vano motore	1
B5	Coperchio inferiore vano motore	1
B6	Pedana laterale	2
B7	Copri rullo posteriore sx	1
B8	Copri rullo posteriore dx	1
B9	Elastomero ammortizzante quadro	4
B11	Elastomero ammortizzante tondo	6
B12	Piede di livellamento	2
B13	Copri-ruota	2
B14	Ruota di spostamento	2
B15	Piede d’appoggio	2
B16	Respingente in gomma	2
B17	Rivestimento corrimano	2
B18	Tappo chiusura corrimano	2
B20	Passacavo in gomma	1
B21	Pipetta lubrificante al silicone	1
B22	Interruttore di sicurezza	1
B23	Portello posteriore plancia	1
B24	Mascherina montante sx	1
B25	Mascherina montante dx	1
C1	Motore principale	1
C2	Staffa di supporto motore	1
C3	Scheda elettronica di potenza	1
C4	Rullo anteriore con puleggia	1
C5	Rullo posteriore	1
C6	Cinghia trasmissione	1
C7	Nastro di corsa	1
C8	Piano di corsa	1
C9	Cablaggio console, sezione inferiore	1
C10	Cablaggio console, sezione intermedia	1
C11	Cablaggio console, sezione superiore	1
C12	Cablaggio singolo 300 mm	1
C13	Cablaggio singolo 300 mm	1
C14	Chiave di sicurezza (Safety key)	1
C15	Scheda modulo safety key cablata	1
C16	Sensore di velocità cablato 500 mm	1
C17	Sensori rilevazione puls. + tasti inclinazione	1
C18	Sensori rilevazione puls. + tasti velocità	1
C19	Cavo di rete	1
C20	Interruttore di rete	1
C21	Cilindro a gas	1
C23	Motore inclinazione	1
C24	Trasformatore di rete	1
C25	Filtro di rete	1
C26	Nucleo toroidale	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
C27	Cavo per ingresso audio	1
D1	Vite M5x20 mm	4
D2	Vite M8x40 mm	10
D3	Rondella M8	14
D4	Dado M8	8
D5	Vite M10x45 mm	3
D6	Vite M6x45 mm	1
D7	Vite M6x60 mm	2
D10	Vite M8x20 mm	4
D11	Vite M8x45 mm	1
D12	Vite M8x80 mm	1
D13	Vite M5x15 mm	8
D14	Vite autofilettante ST4,2x16	13
D15	Vite M10x55 mm	2
D16	Vite M8x15 mm	4
D17	Rondella M8	8
D18	Vite autofilettante ST4,2x16	19
D19	Vite M4x16 mm	2
D20	Vite M8x30 mm	1
D21	Dado M10	4
D22	Rondella M10	6
D23	Chiave esagonale	1
D24	Vite M10x60 mm	1
D25	Vite M6x35 mm	6
D26	Vite autofilettante ST4,2x40	2
D27	Vite autofilettante ST4,2x19	4
D28	Chiave multipla + giravite	1
D29	Vite M4x10 mm	6

7.0 GARANZIA CONVENZIONALE

Art.1 **DEFINIZIONI**

1.1 **Prodotti**: per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness Home ossia le apparecchiature sportive commercializzate da GARLANDO SPA con il marchio Toorx, per l'esercizio fisico del corpo per uso domestico e per un uso esclusivamente sportivo ed assolutamente NON terapeutico e/o riabilitativo.

1.2 **Garanzia:** per Garanzia si intende la garanzia convenzionale proposta da GARLANDO SPA alle condizioni di seguito riportate.

1.3 **Difetto di Conformità:** l'inidoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente progettato e realizzato.

1.4 **Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica che acquisti i Prodotti per utilizzo privato.

1.5 **CAT:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di GARLANDO SPA.

1.6 **Tagliando di Garanzia:** si intende il modulo, allegato alla presente Garanzia e consegnato al Consumatore, da inviarsi per la migliore operatività della Garanzia. Il tagliando di garanzia, con la relativa procedura di attivazione è eventualmente disponibile anche online; per la registrazione riferirsi alle indicazioni sul sito: www.toorx.it.

1.7 **Richiesta di Intervento**: si intende la procedura di denuncia di difetto di conformità e richiesta di intervento, effettuata a mezzo telefax al numero 0143/318594 - e-mail: assistenza.toorx@garlando.it, oppure compilando l'apposito modulo sul sito www.toorx.it; specificando modello, data di acquisto, numero di serie, descrizione sommaria del difetto, nome cognome e numero telefonico al quale verrete contattati per la definizione della pratica.

1.8 **Manuale d'Istruzioni:** si intende per Manuale d'istruzioni il libretto consegnato al Consumatore in cui sono descritte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione ed il regolare funzionamento del Prodotto, nonché della sua manutenzione.

Art.2 **DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE**

2.1 GARLANDO SPA garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo, ed in particolare garantisce il Prodotto contro gli eventuali difetti di conformità per 24 mesi dalla consegna.
La presente Garanzia è l'unica prestata da GARLANDO SPA: nessun terzo, ivi espressamente compresi i rivenditori autorizzati ed i CAT, può modificare i termini della Garanzia o rilasciare, in qualsiasi forma, altre dichiarazioni di garanzia.

2.2 La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto della GARLANDO SPA acquistato dal Consumatore in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti al Consumatore dalla Legge italiana e dalle disposizione delle direttive europee.

2.3 Fatto salvo quanto previsto dai successivi punti 2.10, 2.11, 2.12 in tema di denuncia di eventuali difetti di conformità, il Consumatore è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale) la data in cui è stata effettuata la consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell'operatività della Garanzia, pertanto, è necessario che la documentazione di cui sopra, unitamente alla presente Garanzia, sia debitamente conservata.

2.4 In funzione di permettere la migliore operatività della Garanzia convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla spedizione, anche via telefax al n. 0143/318594, o per via postale all'indirizzo GARLANDO SPA – Via Regione Piemonte, 32 , Zona industriale, D1 – 15068 Pozzolo Formigaro (AL) del Tagliando di Garanzia debitamente compilato, entro e non oltre 30 giorni dall'acquisto (o dalla consegna) del Prodotto.
Per tutti coloro che dispongono di un collegamento internet, il tagliando di garanzia può eventualmente essere compilato anche online, seguendo le istruzioni riportate sul sito www.toorx.it.

2.5 La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto, che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore mediante il tempestivo invio della Richiesta di Intervento debitamente compilata e sottoscritta, riscontrati dal personale del CAT ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.

2.6 Conformemente alle indicazioni del "Codice del Consumo", si presume che i difetti di conformità manifestatisi entro SEI mesi dalla consegna del Prodotto esistessero già a tale data, a meno che tale ipotesi sia incompatibile con la natura del Prodotto o del difetto di conformità. Decorso tale termine resta onere del Consumatore fornire elementi di prova circa l'esistenza del difetto di conformità al tempo della consegna del Prodotto.

2.7 La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia. La Garanzia avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario.

2.8 Nel periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate integralmente ed a titolo completamente gratuito dai CAT.

2.9 Qualora non fosse possibile provvedere alla riparazione direttamente presso il domicilio del Consumatore, nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di GARLANDO SPA – Via Regione Piemonte, 32 – D1 – 15068 Pozzolo Formigaro (AL), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede. In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso GARLANDO SPA non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore. Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da GARLANDO SPA, saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.

2.10 Il Consumatore decade dai diritti di cui alla Garanzia, ove non denunci il difetto di conformità entro il termine di DUE mesi dalla scoperta dello stesso. secondo le modalità descritte all'Art. 1.7 - "Richiesta di Intervento".

2.11 Ricevuta la denuncia, e verificata la ricorrenza dei presupposti per l'operatività della Garanzia, il CAT prenderà contatto con il Consumatore fissando apposito appuntamento presso il suo domicilio, ove sarà effettuato il relativo intervento entro un congruo termine. A tal fine la congruità del termine è valutata in relazione ai tempi normalmente occorrenti per provvedere all'intervento da parte del CAT presso il domicilio del Consumatore e/o alle eventuali occorrenti spedizioni di Prodotti o di componenti dei medesimi.

2.12 E' obbligo del Consumatore rendersi reperibile presso il proprio domicilio in occasione dell'appuntamento prefissato con il CAT. Nell'eventualità in cui tale obbligo non fosse rispettato GARLANDO SPA si riserva di ripetere le spese e competenze da essa corrisposte al proprio CAT in relazione all'intervento programmato e non eseguito per fatto imputabile al Consumatore.

Art.3 **ESCLUSIONI DELLA GARANZIA**

3.1 La Garanzia è espressamente **esclusa** nei casi di:
- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
- trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
- uso del Prodotto a scopi terapeutici e/o riabilitativi;
- uso improprio del Prodotto;
- manomissioni del Prodotto;
- uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
- danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
- danni causati da difetti della rete di distribuzione elettrica: sovracorrenti, sovratensioni, causate anche da scariche atmosferiche;
- riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da GARLANDO SPA;
- riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Centro Assistenza GARLANDO SPA;
- difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.

3.2 Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel manuale d'istruzioni, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante.

3.3 Si intende che l'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.
- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- Con riferimento al Prodotto BIKE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

3.4 La Garanzia NON copre gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

Art.4 **UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO**

4.1 In considerazione dell'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA raccomanda il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.

4.2 GARLANDO SPA declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza dell'inosservanza di tutte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nell'apposito manuale d'istruzioni.

4.3 In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente inidoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verificazione di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

Art.5 **DANNI CAUSATI DAI CAT**

5.1 GARLANDO SPA non sarà responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati da uno dei CAT, in occasione dell'intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l'effetto il Consumatore si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente ai CAT, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di GARLANDO SPA.

Art.6 **TERMINE FINALE DELLA GARANZIA**

6.1 Salvo quanto previsto dalle precedenti clausole, trascorso il periodo di ventiquattro mesi di garanzia, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico del Consumatore.